

Whirl

Das Universum in einem Herzschlag



JAWAD YOUSOFI



Whirl

Das Universum in einem Herzschlag

JAWAD YOUSOFI

*Für jedes Herz, das je geschlagen hat,
und für das Universum,
das sich still in ihm dreht.*



Der erste Schlag





Der erste Schlag

Bevor du einen Namen hattest,
bevor du ein Gesicht hattest,
bevor du einen einzigen Atemzug tatest,
schlug dein Herz schon.

Niemand hat es ihm beigebracht.
Niemand hat es darum gebeten.
Es fing einfach an
und hat seitdem nicht aufgehört.

Gerade jetzt, während du diese Worte liest,
schlägt es.

Leise.

Treu.

Ohne etwas von dir zu verlangen.



Ein Leben lang suchen wir draußen nach dem Wunder.
Oben in den Sternen.
Draußen auf den Meeren.
Weit in der Ferne.

Doch das Wunderbarste, das wir je kennen werden,
bewegt sich in unserer Brust.

Das ist der Zauber eines Herzschlags.

Dieses kleine Buch ist eine Einladung zum Lauschen.

Innehalten: Leg eine Hand auf deine Brust. Spürst du es?

E I N S

Lauschen





Eins · Lauschen

Selten hören wir unser eigenes Herz.
Die Welt ist laut.
Der Kopf ist lauter.

Doch das Herz hält trotzdem seinen Takt,
so wie das Meer seine Wellen schlägt,
ob jemand zusieht oder nicht.

Sei einen Moment lang still.
Lass den Lärm sich legen.

Da ist es.
Ein Schlag.
Und noch einer.
Und noch einer.



Fast hunderttausendmal am Tag
spricht es dasselbe einfache Wort.

Lebendig.

Lebendig.

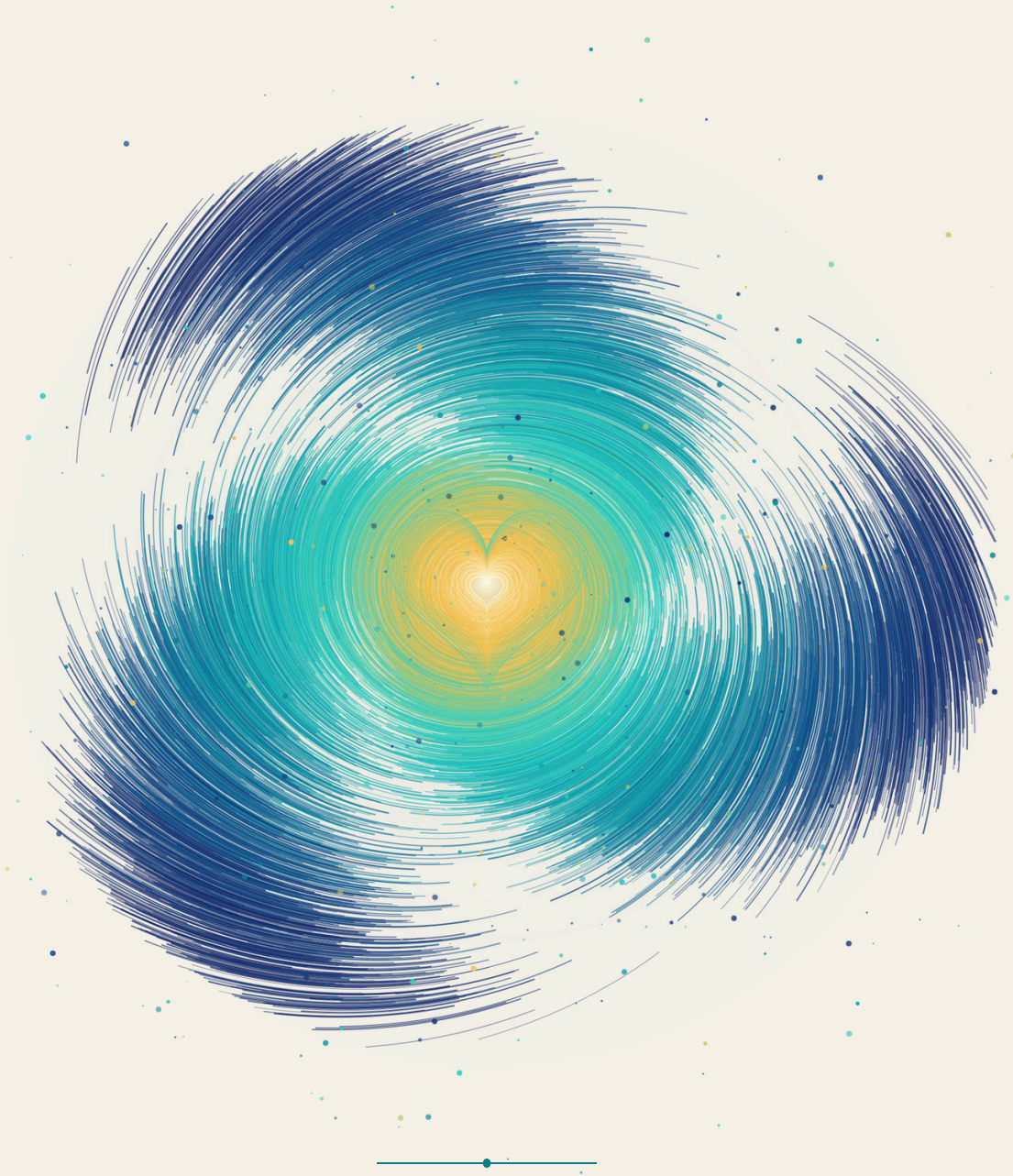
Lebendig.

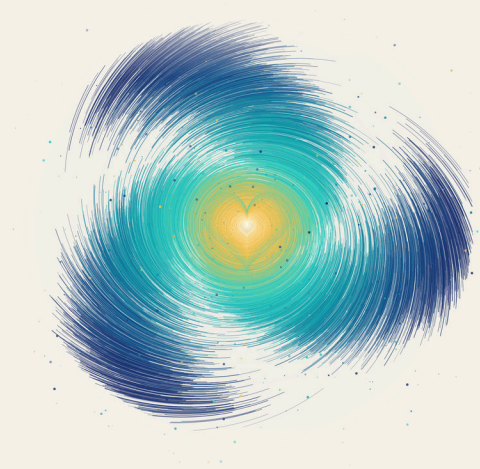
Auf dein Herz zu lauschen
heißt, dich zu erinnern,
dass etwas in dir
nie aufhört, für dich zu sorgen.

*Innehalten: Wann hast du zuletzt wirklich deinem eigenen
Herzschlag gelauscht?*

Z W E I

Der Wirbel





Zwei · Der Wirbel

Schau in einer klaren Nacht nach oben.

Unter dir dreht sich die Erde.

Sie kreist um die Sonne.

Die Sonne kreist um das Herz der Galaxie.

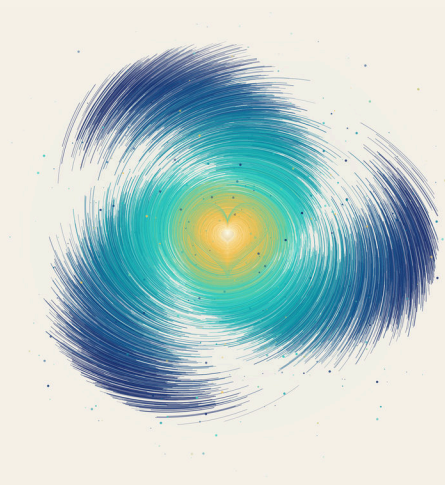
Und die Galaxie selbst dreht sich,
ein großer, langsamer Wirbel aus Licht.

Nichts im Universum steht still.

Alles bewegt sich in Kreisen,
kehrt zurück und kehrt wieder zurück.

Und nun schau nach innen.





Mit jedem Schlag
beginnt dein Blut seinen Kreis durch dich.
Hinaus aus dem Herzen.
Durch jeden Teil von dir.
Und wieder nach Hause.

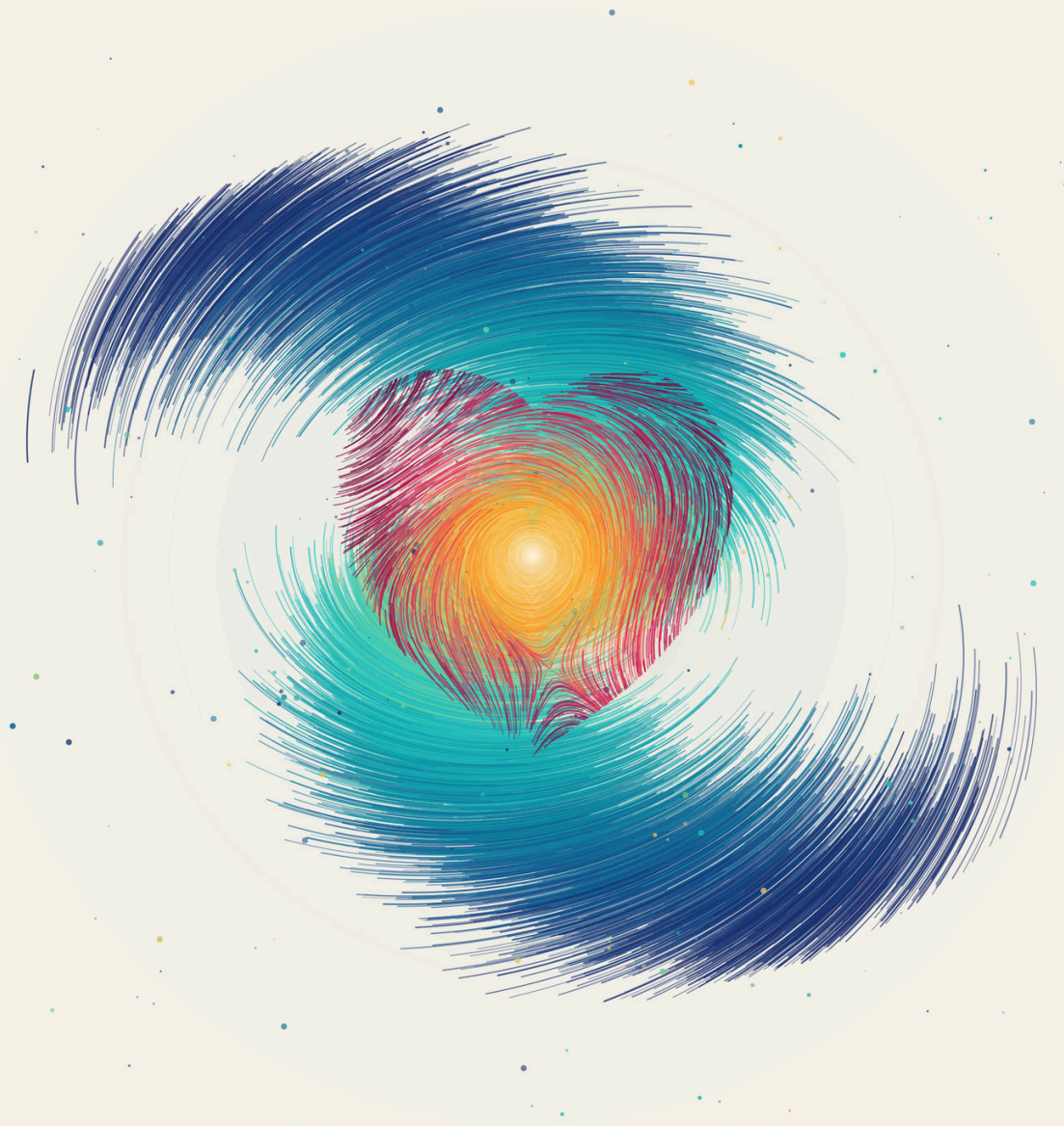
Dieselbe Bewegung, die die Galaxien dreht,
kreist in dir.

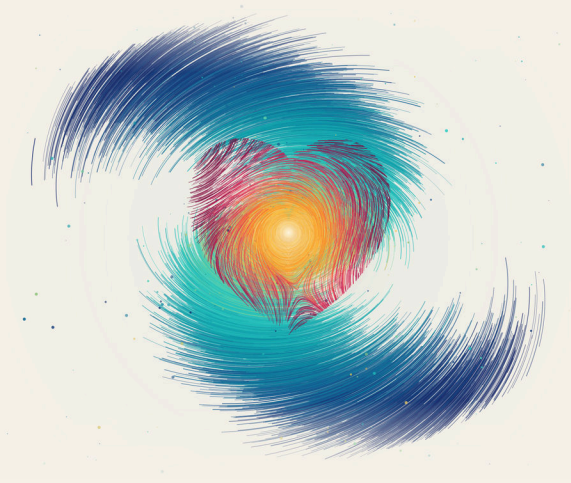
Du betrachtest das Universum nicht von außen.
Du bist einer seiner Wirbel.

Innehalten: Spürst du den Kreis, der durch dich fließt?

D R E I

Atem und Schlag





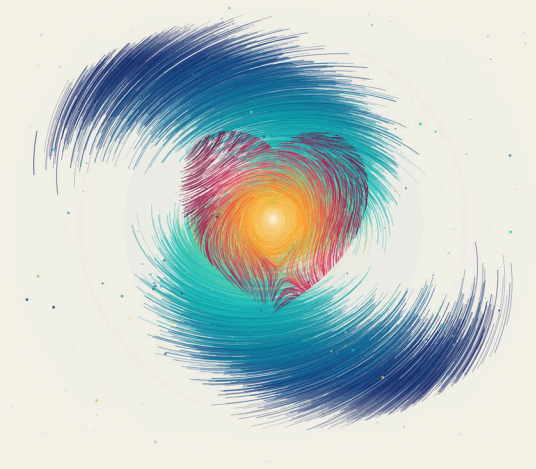
Drei · Atem und Schlag

Zwei Rhythmen leben in dir.

Der Atem,
langsam und weit,
wie die Flut, die kommt und wieder geht.

Der Schlag,
schnell und beständig,
wie Schritte, die nie müde werden.

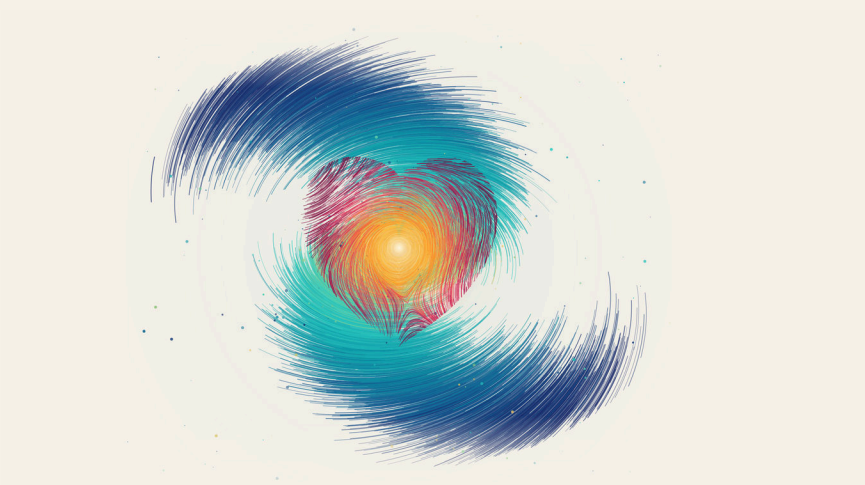




Sie sind einander nicht fremd.
Sie bewegen sich gemeinsam.
Wird der Atem tiefer,
folgt oft das Herz.
Wird der Atem hastig,
schlägt auch das Herz schneller.

Der eine ist das Meer.
Der andere die Trommel.
Zusammen sind sie die Musik,
in der du lebst,
dein ganzes Leben lang.

Die Trommel kannst du nicht immer beruhigen.
Doch fast immer kannst du
die Flut verlangsamen.



Und die Trommel hört zu.

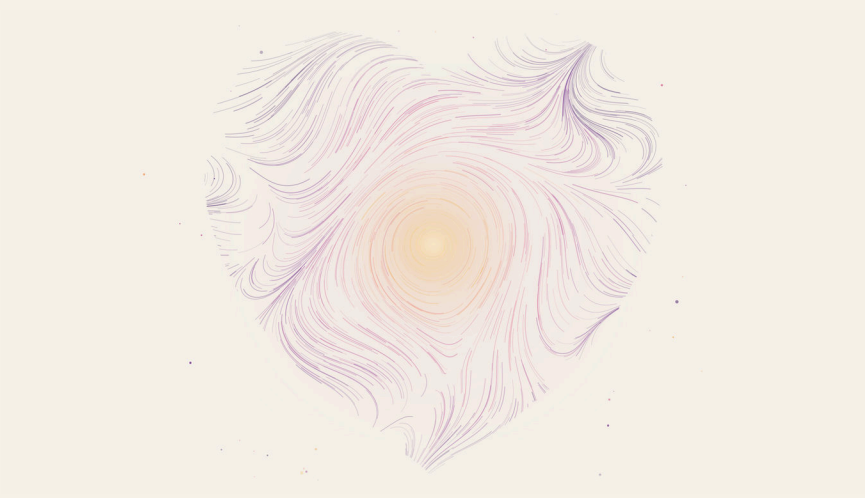
Innehalten: Atme einmal lang aus. Was macht dein Herz?



V I E R

Die Stille dazwischen





Vier · Die Stille dazwischen

Jeder Herzschlag trägt eine Pause in sich.

Das Herz zieht sich zusammen,
und dann ruht es.

Zieht sich zusammen,
und ruht.

Ohne die Ruhe
gäbe es keinen Schlag.

Die Stille ist nicht das Fehlen des Rhythmus.
Sie gehört zu ihm.





Wir fürchten die Pausen in unserem Leben.

Die leeren Tage.

Das Warten.

Die Stille, wenn etwas endet.

Doch das Herz weiß etwas, das wir vergessen.

Ruhen heißt nicht aufhören.

In der Ruhe entsteht der nächste Schlag.

Selbst in der Stille

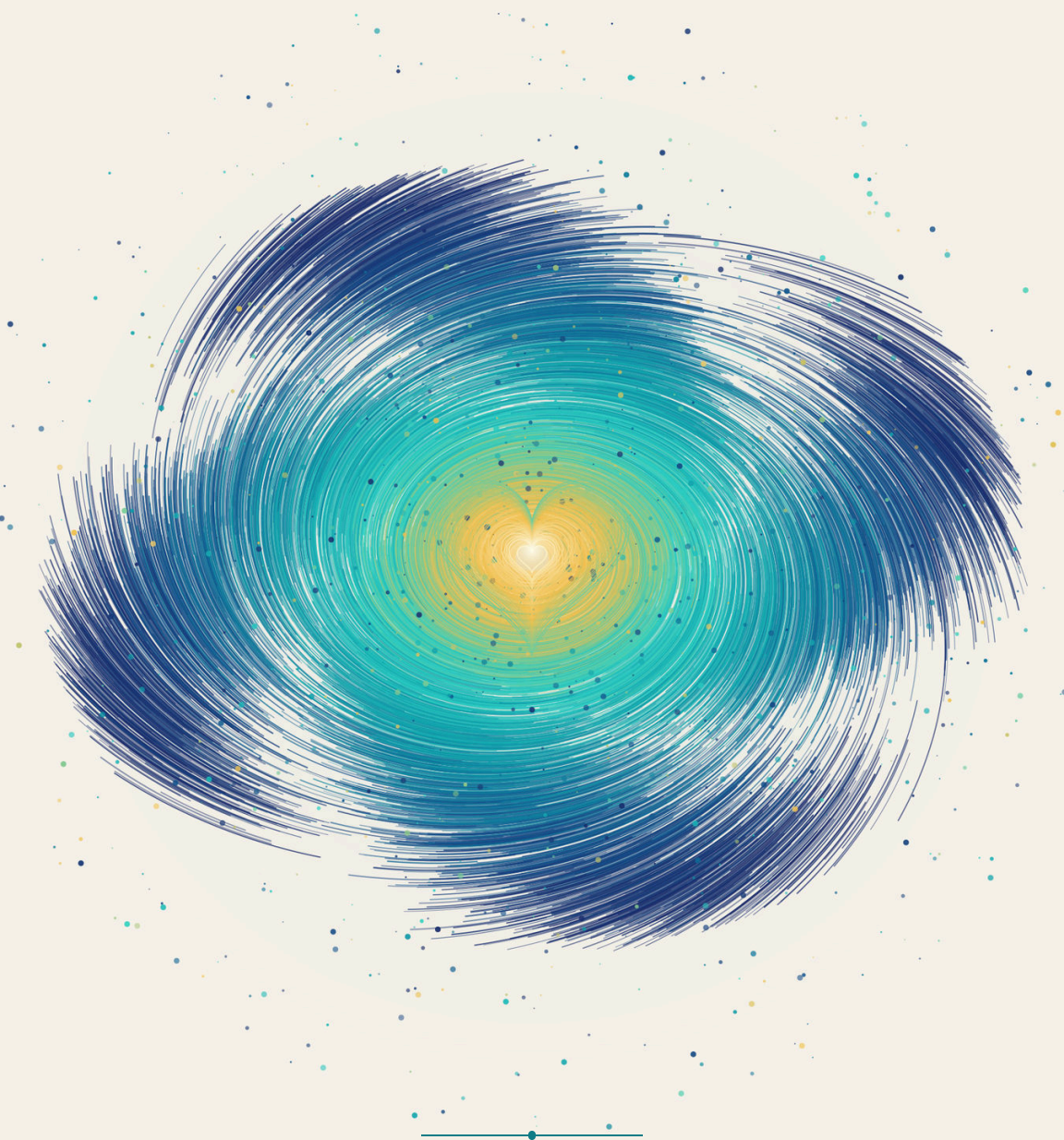
sammelt sich das Leben,

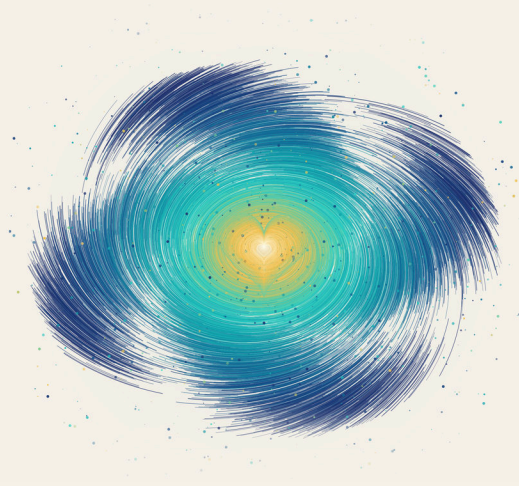
um neu zu beginnen.

Innehalten: Wo in deinem Leben möchte die Stille geehrt werden?

F Ü N F

Zeitlos



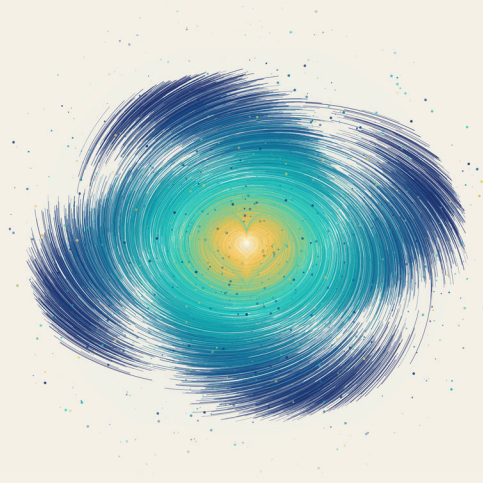


Fünf · Zeitlos

Dein Herzschlag ist älter, als du denkst.

Vor deinem
war der deiner Mutter,
und du hast in seinem Rhythmus gelebt,
bevor du irgendetwas anderes kanntest.

Vor ihrem ein anderer.
Und noch einer.
Ein Rhythmus, weitergegeben von Herz zu Herz,
durch Zeitalter, die niemand zählen kann.



Das Eisen in deinem Blut
war einst im Inneren eines Sterns.
Das Wasser in deinem Körper
zog einst durch Flüsse und Regen.

Dein Herz ist neu.
Sein Rhythmus ist uralte.

Jeder Schlag bewahrt die Vergangenheit,
lebt die Gegenwart
und trägt das Leben weiter.

Innehalten: Wessen Herzschlag hast du als Erstes gehört?

S E C H S

Das Herz, das sich erinnert





Sechs · Das Herz, das sich erinnert

Manche Herzen schlagen eine Weile neben unserem,
und dann sind sie fort.

Eine Mutter, ein Vater.

Eine Freundschaft.

Eine Liebe.

Ein kleines Leben, das wir noch nicht gehen lassen
konnten.

Ihr Rhythmus endet.

Unserer geht weiter.

Und doch

bleibt etwas von ihnen.



In der Art, wie wir lachen.
In den Worten, die wir wählen.
In der Güte, die sie uns lehrten,
ohne je ein Wort darüber zu verlieren.

Das Herz erinnert sich
an das, was der Kopf loslässt.

Trauer ist Liebe,
die noch immer einen Ort hat, an den sie will.
Lass sie dorthin.
Lass sie durch dich schlagen,
hinein in die Leben, die du berührst.

Kein Herz, das uns geliebt hat,
verstummt je ganz.

Innehalten: Wessen Rhythmus lebt noch in dir?

S I E B E N

Wenn das Herz rast





Sieben · Wenn das Herz rast

Manchmal rennt das Herz.

Aus Angst.

Aus Freude.

Aus Liebe.

Vor den Worten, die wir kaum auszusprechen wagen.

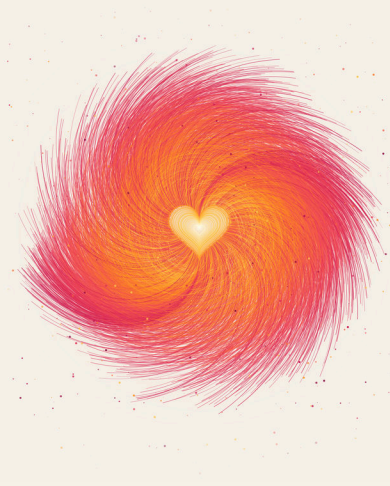
Es pocht.

Es flattert.

Es füllt unsere Ohren.

Oft halten wir ein rasendes Herz
für ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt.

Doch oft ist es einfach das Herz,
das uns sagt: Dieser Moment zählt.



Es ist wach für das, was wir erleben.

Wenn es rast,
musst du nicht dagegen ankämpfen.
Leg eine Hand dorthin, wo du es spürst.
Atme aus, langsam und lang.
Sag ihm sanft:
Ich höre dich.

Und lass es den Weg nach Hause finden,
zu seinem ruhigen Lied.

*Innehalten: Was hat dein Herz zuletzt rasen lassen, und
was wollte es dir sagen?*

A C H T

Lebendig





Acht · Lebendig

Ein Herzschlag ist ein leises Ja.

Ja zu diesem Atemzug.

Ja zu diesem Moment.

Ja zu noch einer Chance.

Er wartet nicht auf einen perfekten Tag.

Er schlägt auch an den schweren Tagen.

An den Tagen, an denen wir uns verloren fühlen.

An den Tagen, an denen wir vergessen, dass er da ist.

Nie verlangt er, dass wir ihn uns verdienen.





Vielleicht ist das sein tiefstes Geschenk.
Am Leben gehalten zu werden,
ohne es verdienen zu müssen.

Wenn wir uns daran erinnern,
wird etwas weich.
Dankbarkeit kommt, ohne gerufen zu werden.

Jeder Schlag ist ein kleiner Sonnenaufgang.
Tausende davon am Tag,
und jeder flüstert:
Beginne neu.

*Innehalten: Wenn dieser Schlag ein Geschenk ist, was
würdest du damit tun?*

NEUN

Der Rhythmus der Erde





Neun · Der Rhythmus der Erde

Das Herz ist nicht die einzige Trommel.

Die Flut steigt und sinkt,
zweimal am Tag,
seit es ein Meer gibt.

Die Jahreszeiten wechseln.
Blühen.
Fülle.
Loslassen.
Ruhe.
Und wieder Blühen.



Vögel überqueren ganze Kontinente
und kehren zurück.

Der Tag atmet in die Nacht hinein,
und die Nacht in den Tag.

Auch die Erde hat einen Rhythmus.
Und deiner wurde von ihm geformt,
lange bevor du geboren wurdest.

Wenn du barfuß gehst,
wenn du den Wellen zusiehst,
wenn du mit der Sonne aufstehst,
fliehst du nicht vor deinem Leben.



Du erinnerst dich an den Rhythmus,
zu dem du gehörst.

Innehalten: Welcher Rhythmus der Natur ruft dich?



Z E H N

Jedes Herz





Zehn · Jedes Herz

Gerade jetzt, überall auf der Welt,
schlagen Milliarden Herzen.

Das Kind, gerade geboren.

Der alte Mensch nahe am Ende.

Der fremde Mensch, dem du heute Morgen begegnet
bist.

Der Mensch, den du am meisten liebst.

Der Mensch, den zu lieben dir am schwersten fällt.

Jedes dieser Herzen trägt dasselbe wirbelnde Universum.

Jedes hält denselben leisen Rhythmus.



Unsere Sprachen sind verschieden.
Unsere Gesichter sind verschieden.
Unsere Geschichten sind verschieden.

Doch unter allem
schlägt in uns allen ein Rhythmus.

Wenn du einen anderen Menschen ansiehst,
siehst du ein Herz,
das genau das tut, was deines tut.

Jemanden am Leben halten.
Nichts verlangen.
Weiterschlagen.

Innehalten: Wessen Herzschlag könntest du heute ehren?

E L F

Den Herzschlag leben





Elf · Den Herzschlag leben

Wie also leben wir in diesem Wunder?

Halte inne.

Und sei es nur einmal am Tag:

Leg eine Hand auf deine Brust
und spüre einfach.

Werde langsamer.

Ein eiliges Leben hetzt am eigenen Herzschlag vorbei.

Ein langsames Leben kann ihn hören.

Atme.

Lass die Flut langsamer werden,
und lass die Trommel folgen.





Ehre die Stille.
Ruhe ist Teil des Rhythmus,
keine Pause von ihm.

Achte auf die Kreise.
In den Jahreszeiten.
In den Gezeiten.
In der Sonne, die aufgeht und untergeht.
Du bist Teil von jedem.

Sei sanft mit dir.
Dein Herz hat dich nie aufgegeben.
Vielleicht kannst du dir selbst so treu sein.





Teile den Rhythmus.

Hör jemandem aufmerksam zu.

Setz dich dazu.

Lass dein Gegenüber spüren, dass es nicht allein ist.

Innehalten: Hand auf die Brust. Ein langsamer Atemzug.

Was spürst du?



Es schlägt noch





Es schlägt noch

Eines Tages wirst du es bemerken.

Mitten in einem gewöhnlichen Moment,
beim Spülen einer Tasse,
beim Betrachten des Lichts,
neben jemandem, den du liebst,
wirst du es spüren.

Den leisen Schlag unter allem.

Und du wirst verstehen,
dass du nie den Himmel absuchen musstest,
um das Universum zu finden.

Es war die ganze Zeit hier.





Es dreht sich.

Es kreist.

Es schlägt.

In jedem Herzschlag
ein wirbelndes Universum.

Zeitlos.

Lebendig.



Die Grand-Reihe

Kleine Bücher, frei verschenkt.
Weniger lesen, mehr leben.

Grand · Breath · One Circle
Radiating Heart · Seed · Pendulum
No One Takes It · The Echelon
Gathered · Whirl

Über dieses Buch

Whirl · Das Universum in einem Herzschlag

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Unterstützung von KI (Claude, von Anthropic). Die Idee, die Vision und das Herz dieses Buches stammen vom Autor selbst. Mit Unterstützung von KI aus dem Englischen übersetzt.

© 2026 Jawad Yousofi. Lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, mit Namensnennung und unter derselben Lizenz.

Die Zeichnungen sind Strich für Strich für dieses Buch entstanden: Tausende feiner Linien, die um ein goldenes Herz wirbeln. Alle Bilder wurden eigens für dieses Buch geschaffen.

Andere Bücher tragen ähnliche Titel, darunter Whirl Away von Russell Wangersky und Tilt-a-Whirl von Chris Grabenstein. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu ihnen.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

